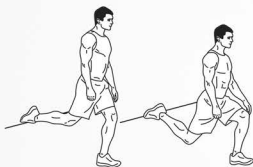


DIEU DE LA GUERRE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



12 fentes bulgares



to fatigue pompes



to fatigue planche basse



12 fentes sur les côtés



to fatigue planche basse



to fatigue pompes

to fatigue = jusqu'à épuisement.